

GUIA DO ATLETA

I Corrida Cristiano Pereira

26 de julho de 2026 | Lapa do Lobo | Viseu

Bem-vindo à I Corrida Cristiano Pereira!

É com enorme satisfação que recebemos todos os participantes nesta primeira edição de um evento que pretende homenagear Cristiano Pereira e promover a prática da atividade física, do convívio e do espírito desportivo.

Quer participes para competir, superar um objetivo pessoal ou simplesmente desfrutar da caminhada, desejamos-te uma excelente experiência.

Informações Gerais

Data

Domingo, 26 de julho de 2026.

Local

Lapa do Lobo – Viseu.

Organização

Fundação da Lapa do Lobo, com o apoio da Associação Desportiva e Cultural Anti Social Social Run Club.

Programa

24/07/2026

- **Sede Anti Social Social Run Club – Canas de Senhorim** (Complexo Desportivo Canas de Senhorim)

Hora Atividade

18:30 Abertura do Secretariado

20:30 Encerramento do Secretariado

25/07/2026

- Sede Anti Social Social Run Club – Canas de Senhorim (Complexo Desportivo Canas de Senhorim)

Hora Atividade

14:30 Abertura do Secretariado

19:30 Encerramento do Secretariado

26/07/2026

- Jardim Fundação da Lapa do Lobo (Lapa do Lobo)

Hora Atividade

07:00 Abertura do Secretariado

08:20 Encerramento do Secretariado

08:30 Partida Corrida Kids 500 m

09:00 Partida da Corrida 10 km

09:05 Partida da Caminhada 8 km

09:40 Chegada 1º Atletas 10km

13:00 Cerimónia Protocolar

14:00 Encerramento do evento

Secretariado

No Secretariado poderás:

- Levantar o teu dorsal;
- Receber o kit do participante;
- Esclarecer dúvidas;
- Solicitar apoio da organização.

Levantamento de dorsais

Para levantar o dorsal deverá apresentar:

- Documento de identificação;
- Comprovativo de inscrição (caso solicitado).

O levantamento por terceiros poderá ser permitido mediante apresentação dos documentos definidos pela organização.

Kit do Atleta

O kit poderá incluir:

- Dorsal
 - Chip de cronometragem (Corrida 10 km)
 - T-shirt oficial
 - Brindes dos patrocinadores
 - Seguro desportivo
 - Medalha Finisher (após conclusão da prova)
-

Percursos

O evento integra:

- 🏃 Corrida 10 km (competitiva)
- 🚶 Caminhada 8 km
- 🧒 Corrida Kids 500 mts

Os percursos estarão totalmente sinalizados e contarão com o apoio de voluntários, forças de segurança e elementos da organização.

Abastecimentos

Prevê-se a existência de:

- Água durante o percurso

- Abastecimento completo aos 6km e na meta
 - Fruta, Batatas Fritas, Marmeladas, Gomas, etc
 - Água, Coca-cola, Água c/gás
-

Cronometragem

A Corrida de 10 km e a Corrida Kids serão cronometrada através de chip eletrónico.

Para garantir um tempo válido:

- Utiliza o dorsal na parte frontal da camisola;
 - Não dobres nem danifiques o chip;
 - Passa sobre todos os tapetes de controlo.
-

Estacionamento

Existirão zonas de estacionamento devidamente identificadas nas imediações do recinto da prova.



- Campo de Futebol Lapa do Lobo (Associação Desportiva e Cultural da Lapa do Lobo) 

- Casas de Lupo 

Solicita-se que sejam respeitadas todas as indicações dos elementos da organização e das autoridades.

Segurança

Durante todo o evento existirão:

- Assistência médica;
- Ambulância;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Apoio da Proteção Civil e forças de segurança.

Em caso de necessidade informa imediatamente um voluntário ou elemento da organização.

Recomendações aos Atletas

Antes da prova:

- Dorme bem na noite anterior.
- Mantém uma boa hidratação.
- Chega com antecedência.
- Faz um aquecimento adequado.

Durante a prova:

- Respeita os restantes participantes.
- Segue sempre o percurso sinalizado.
- Utiliza os recipientes de lixo existentes.

Depois da prova:

- Recupera com calma.
- Hidrata-te.
- Aproveita o convívio e a cerimónia de entrega de prémios.

Prémios

Serão atribuídos prémios de acordo com o Regulamento Oficial da prova.

Consulta o regulamento para conhecer:

- Classificações Gerais;
- Escalões;
- Prémios individuais;
- Prémios coletivos.

Contactos

Organização

Associação Desportiva e Cultural Anti Social Social Run Club

 967 643 138

 assrccanasdesenhorim@gmail.com

Antes de sair de casa (Material Obrigatório)

- ☐ Dorsal
 - ☐ Copo
 - ☐ Equipamento
 - ☐ Ténis
 - ☐ Documento de identificação
 - ☐ Água
 - ☐ Boa disposição
-

Boa prova!

A Organização deseja a todos os participantes uma excelente prova, repleta de desportivismo, superação e momentos inesquecíveis.

Vemo-nos na linha de partida!